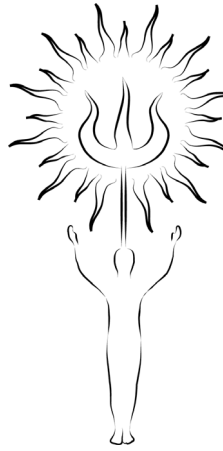


Ecole de Vie et d'Esprit



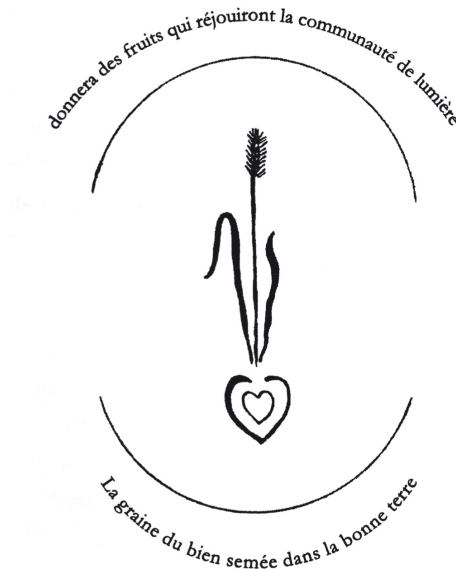
Sous les auspices du Sans Nom et de la plus haute lumière conçue

Lumière de la Gnose originelle - Cercle des Maîtres de la Tradition cosmique

Courant de l'Humanité des enfants de la Lumière

(Classe de la semence - Cahier d'instruction n° 4)

LE RYTHME ET LA TONALITÉ JUSTES



École Essénienne de Vie et d'Esprit de la Communauté Vivante des Individualités Libres.
Corps de la Grande Fraternité Universelle.
Cercle Intérieur des Mystères christiques.

CLASSE DE LA SEMENCE (37 CAHIERS)

- 01- L'ÉVEIL DE LA CAPACITÉ
- 02- LA TERRE INTÉRIEUR
- 03- L'HOMME EST LA SEMENCE DE DIEU
- 04- LE RYTHME ET LA TONALITÉ JUSTES
- 05- L'ÉVEIL DES CENTRES D'INTELLIGENCE DANS LES PIEDS ET LA TRANSFORMATION DE LA DESTINÉE
- 06- LE SALUT DE LUMIÈRE DE L'ÉCOLE ET LA FÉCONDATION DE LA TERRE
- 07- L'OUVERTURE DE LA TÊTE
- 08- L'ENVELOPPE D'OBSCURITÉ
- 09- L'ENTRÉE DANS LA TERRE DE VIE L'OUVERTURE DES MAINS
- 10- LES 7 ARCANAS POUR L'OUVERTURE DES MAINS
- 11- L'ART DE GUÉRIR
- 12- LES MAINS SONT LES YEUX DU CŒUR
- 13- LA TERRE CAUSALE
- 14- LES 8 ÉTAPES VERS LA TERRE DE LUMIÈRE
- 15- S'ASSEOIR SUR LE SOL AVEC AMOUR
- 16- CÉRÉMONIE D'OUVERTURE DE LA TÊTE, DES MAINS ET DES PIEDS.
- 17- LES DEUX COLONNES DU TEMPLE DE L'HUMANITÉ
- 18- LE DOUX REGARD
- 19- LA GALVANISATION ALCHEMIQUE ET L'OUVERTURE DES QUATRE YEUX
- 20- LA PHOTOGRAPHIE PSYCHIQUE
- 21- L'UNION DU GRAND ET DU PETIT
- 22- L'ÉVEIL DE LA VOLONTÉ MAGIQUE LA VOIE DE L'INTÉRIORITÉ
- 23- PRÉPARATION À L'OFFRANDE DU CŒUR
- 24- L'AMANDE KARMIQUE PRÉPARATION À L'OFFRANDE DU CŒUR
- 25- LA PATRIE - LE PEUPLE - LA MAISON DE LUMIÈRE PRÉPARATION À L'OFFRANDE DU CŒUR
- 26- SENSIBLERIE ET SENSIBILITÉ PRÉPARATION À L'OFFRANDE DU CŒUR
- 27- POSER SA TÊTE SUR LE CŒUR DU SOLEIL
- 28- LE SANG DU CHRIST QUI EFFACE LES PÉCHÉS DU MONDE
- 29- LE BON RETOURNEMENT DU CŒUR
- 30- CÉRÉMONIE DE L'ÉCLAIR-FLAMME DU RAYON BLEU
- 31- CÉRÉMONIE DE L'OFFRANDE DU CŒUR AU SOLEIL LEVANT
- 32- L'ALCHIMIE INTÉRIEURE
- 33- LE ROUMINA
- 34- CÉLÉBRATION DE LA TRIPLE RÉVÉLATION DE DIEU
- 35- HONORE TON PÈRE ET TA MÈRE, LA MONTAGNE ET L'OCÉAN D'ÉNERGIE DE DIEU
- 36- APPEL DE L'ANGE DE L'HARMONIE
- 37- LE FEU DE LA DIGNITÉ



INFORMATION AU LECTEUR (TRICE)

Entre 1993 et 2005, 148 cahiers d'enseignement divisé en quatre degrés (Probation, Portail, Semence, et Montagne) sont écrits par Olivier Manitaro (site internet : www.oliviermanitaro.org). Les termes de ces cahiers sont liés à la Tradition de saint Jean, l'église secrète du Christ, qui ressuscite en 2012 à travers sa nouvelle manifestation, l'Église Essénienne Chrétienne. Les cahiers sont élaborés de manière très simple, de telle sorte que chaque élève puisse progresser réellement afin que la Tradition de Lumière soit transmise correctement et ainsi rajeunie par l'étude de chacun.

Malgré leur simplicité, les exercices apportent un grand profit à celui qui les pratique, à la condition d'être faits régulièrement, consciencieusement, avec joie, esprit de découverte, respect et amour. À partir de janvier 2011, ces cours mensuels de la Sagesse universelle sont repris sous une nouvelle forme, les cours par correspondance. L'Enseignement passe à un niveau supérieur par l'Alliance avec la Ronde des Archanges, qui est une intelligence supérieure à l'homme.

Le cahier d'enseignement que vous tenez entre les mains ainsi que les cours par correspondance actuels révèlent un savoir magistral qui ressuscite la Tradition de la Lumière par les rites et les techniques secrètes, ceux qui la mettent en œuvre sont les Esséniens. Ces cahiers peuvent être lus et étudiés dans n'importe quel ordre, mais au niveau pédagogique ils suivent un enseignement progressif de compréhension croissante.

Parole d'ouverture dans le degré de la semence

« Les paroles de l'éternelle sagesse initiatique
ne doivent pas être étudiées négligemment, à la manière du monde,
mais devenir une nourriture pour l'être profond.
Elles doivent être accueillies comme des hôtes de marque,
reconnues pour leur valeur intérieure et
leur méditation peut être considérée comme un engagement avec le Plus-Haut,
comme une fécondation de l'âme.
Le calme intérieur, l'expérimentation patiente, la présence de l'École,
l'assimilation profonde et silencieuse
qui confèrent la stabilité et la force sont des vertus fondamentales qui t'accompagnent toi,
élève de l'École de la semence, tout au long de ta noble ascension. »

LE RYTHME ET LA TONALITÉ JUSTES

Classe de la semence – Cahier d’instruction n° 4 Essences de méditation - Paroles d’étude générale - Bases de travail

Bien aimé(e) au sein de l’École, je te salue dans les idéaux éternels qui emplissent l’homme de lumière, le rendent digne et noble et le poussent à découvrir et cultiver une vie emplie, riche, utile et véritablement empreinte d’amour fraternel.

Que notre Communauté d’École soit une ambassade et une enceinte protégée pour toutes les forces du bien et toutes les nobles idées qui donnent à l’homme et à la vie sa vraie dimension est ma prière. **Puisse cette prière te vivifier et devenir pour toi comme une nourriture céleste et une protection dans la vie.**

L’ouverture des pieds, des mains et de la tête est une étape fondamentale sur le chemin de l’initiation et de l’éveil. C’est elle qui permet à l’élève de poser véritablement un premier pas sur le chemin de lumière que l’Éternel a tracé pour lui dès le commencement des temps. Bien sûr tous ces mystères, bien qu’ils soient très simples, sont très difficiles à enseigner et c’est pourquoi je demande toute ton attention et ta sagacité.

La première pensée qui peut te venir est celle-ci :

*« Ouverture des pieds, des mains et de la tête ?
Cela signifie-t-il que pour l’instant ils sont fermés ? »*

Oui, dans l’état actuel de l’humanité, ces organes sont fermés.

*« Ce sont les aveugles qui conduisent les aveugles
et ils ne savent pas où ils vont ni ce qu’ils font. »*
(Parole du Christ)

C’est là un état de base qu’il faut savoir reconnaître en soi et accepter. Celui qui parvient à reconnaître cet état de base trouve le sol, la stabilité, l’humilité : il vient de descendre pour la première fois dans ses pieds et de rencontrer leur intelligence. Comment un homme pourrait-il marcher sur le chemin s’il n’a pas de pieds ? Lorsque

les pieds, les mains, la tête sont fermés, l'homme devient le pentagramme inversé de la magie noire. **Lorsque les pieds, les mains, la tête sont ouverts, c'est la renaissance de l'âme, de l'être intérieur, de la nature ; l'homme devient l'étoile flamboyante, le pentagramme de lumière de la haute magie christique qui réjouit tous les êtres bénéfiques du monde invisible.** Lorsque les pieds, les mains, la tête sont fermés, l'homme est coupé de la communion intelligible et vivante avec la nature et le monde réel. Il vit enfermé dans un monde illusoire, dans une fausse identité, sous l'emprise esclavagiste du monde extérieur et de ses conditionnements. Un tel être ne pense pas dans l'intelligence cosmique, mais c'est une lumière sombre qui inconsciemment se répand autour de lui dans l'atmosphère de la terre et de l'humanité pour le plus grand malheur et la désolation de tous et de chacun. Rappelle-toi toujours cette loi sacrée et véritable :

- Les pensées, les sentiments, les désirs sont des êtres vivants, vibrants, agissants.
- La vie est divine, sacrée, pure ; elle est omniprésente, bonne, aimante et tu ne dois pas en faire n'importe quoi.
- Tu es un être unique. Tu dois être responsable.

Lorsque l'homme est prisonnier du moi extérieur, il n'y a aucune vraie lumière en lui et il ne peut donc que propager les ténèbres de la mort. Tout ce qu'il entreprend est toujours sous la domination de la mort. La renaissance de l'âme et du moi intérieur qui entend la voix de Dieu est semblable à la résurrection de la fête de Pâques et à la libération du monde des servitudes et des chaînes.

Lorsque les pieds s'ouvrent, l'élève spirituel ressent en lui une grande purification, un grand changement ; une nouvelle vie et intelligence apparaît en lui comme une douce lumière. Pour la première fois, il prend conscience de la terre et des forces qui l'habitent. Devant lui, dans le lointain, il peut contempler le Christ comme un soleil modèle pour l'humanité, comme une Terre de Lumière. Sous ses pieds, un chemin s'ouvre, un chemin infini, un chemin qui ennoblit la terre entière. **Il entre dans l'École de la Mère-Terre et de la femme universelle.**

Lorsque ses mains s'ouvrent, il comprend le véritable sens des deux facultés de recevoir et de donner.

- Recevoir l'amour et offrir l'amour.
- Recevoir l'intelligence et offrir la lumière.
- Recevoir la vie et embellir le monde.

Savoir recevoir est une science, un art, un apprentissage réel. **Il entre dans le champ de vie de l'École de l'homme digne.**

Lorsque la tête s'ouvre, l'élève contemple les mystères du monde invisible du Père éternel. Il devient conscient de ce qu'il fait la nuit, car il aide tous les êtres dans la grande volonté de la vie universelle.

*

* *

TECHNA DE LA BÉNÉDICTION FÉCONDANTE

- Place-toi dans le champ de vie pur et harmonieux de l'École.
- Exécute la posture de l'ouverture des portes. (Les deux mains s'ouvrent vers l'avant, la tête est légèrement inclinée.)
- Prononce le verbe **BRASHIN** (brachine), puis redresse la tête avec conscience, royauté, douceur et entre dans la clarté.
- Ressens la terre sous tes pieds.
- Dis :

« École de la Mère universelle ».

- Ressens la sainte lumière qui t'habite et t'anime.
- Dis :

« École de l'humanité digne ».

- Ressens l'immensité du ciel intelligible au-dessus de ta tête.
- Dis :

« École du Père Éternel ».

- Imagine et perçois l'Ange de l'École : l'être du Je-Suis qui descend vers toi des hauteurs invisibles comme un rayon de Lumière diamant. Il te pénètre et, dans ton être intérieur, tu deviens transparent.
- C'est là un état de base de l'École de la semence qu'il te faut apprendre à maîtriser.
- Perçois et accepte devant toi la présence de l'Ange de la Semence.
- Laisse cette présence être sans forme ni image. Laisse-la simplement être là telle qu'elle est.

- Parole-semence :

« Ô saint et sublime Ange de la Semence,
devant toi je me présente tel(le) que je suis.
De tout mon cœur, de toute mon âme, de toute ma vie,
je te demande humblement de me prêter secours et assistance.
Aide-moi à prendre conscience de mes pieds et de leur intelligence cachée.
Fais que je devienne humble et simple
afin d'être préservé de l'illusion de soi.
Montre-moi les splendeurs cachées dans le sol et dans ma terre intérieure.
Ouvre un chemin de lumière sous mes pieds et permets que pour toujours
je sois relié à l'Être du Christ et à son Humanité de Lumière.
Délivre-moi de l'emprise du moi extérieur par la renaissance de l'âme que
l'Éternel m'a donnée en héritage.
Toi, saint, pur et bon Ange de la Semence,
j'accepte que tu travailles sur moi et sur ma terre.
Fais que je devienne fécond.
Que je puisse contempler le chemin de la vie.
Que mes pieds, mes mains, ma tête s'ouvrent dans le pentagramme de
lumière afin que tout ce qui émane de moi devienne bénédiction
pour tous les êtres.
Je me place sous la protection et la guidance de l'École.

Amin. »

Imagine derrière toi l'Ange de la Semence. Son visage est comme un soleil de bonté et de douceur. Ses cheveux invisibles s'étendent jusqu'aux étoiles les plus lointaines. Son corps est constitué par une vapeur d'eau qui s'écoule sans cesse pour féconder toutes les terres. Ses deux mains sont posées sur ta tête. Ouvre-toi et reçois en pleine conscience sa bénédiction fécondante, son pardon et la paix de Dieu.

- Prononce une nouvelle fois la parole de semence en la ressentant profondément en toi avec sincérité et honnêteté.

Il te faut maintenant être vigilant car, en tant que travailleur au sein de l'École, des Anges vont parfois venir et poseront leurs mains sur ta tête pour te protéger, te bénir, t'inspirer, te stopper dans le négatif, t'informer. **Il te faut en être conscient.** L'École divine travaille particulièrement avec le monde angélique. Une Alliance de Lumière librement scellée nous unit à un grand nombre d'Anges qui œuvrent comme nous

dans le jardin de Dieu. **Ce sont là des Mystères sacrés qu'il n'est permis à aucun humain de profaner. Le sacré doit être approché dans le respect, le silence, l'amour, la conscience de soi.**

Lorsque l'élève spirituel prend conscience que ses pieds, ses mains, sa tête sont fermés et qu'il prend la ferme résolution de les ouvrir, une force apparaît en lui qui le pousse à se mettre en route.

Fais l'expérience par toi-même : prends conscience que tu ne t'es jamais intéressé à l'intelligence cachée dans tes pieds et qu'elle est comme endormie. Tu as perdu le contact avec la Terre-Mère, avec tes racines profondes, ta nature, tes ancêtres, ta mission... ton chemin de vie. Celui qui perd le contact avec la nature perd en même temps sa propre nature. Lorsque tu as suffisamment pris conscience, tu peux sentir naître en toi le désir d'ouvrir de nouveau tes pieds et de reprendre contact avec la grande réalité et avec la sagesse instinctive des mondes ; **lorsque ce désir se transforme en force agissante qui te met en mouvement, alors c'est qu'une impulsion venant de l'intelligence des pieds s'est manifestée.**

- Prends nouvellement conscience :

Ta force vient des pieds et des jambes et de leur contact avec la terre visible et invisible, extérieure et intérieure. Dès que les pieds s'ouvrent, ils mettent l'homme en mouvement et le chemin apparaît. Lorsque les pieds foulent le chemin, l'élève spirituel est sauvé et protégé. **Le fait de marcher sur un chemin avec attention et conscience est un excellent exercice de méditation et d'éveil.** L'initiation tout comme la vie est comparable en tout point à une randonnée. Il y a un point de départ et un point d'arrivée. **Il te faut trouver ton chemin intérieur et commencer à t'y engager de plus en plus consciemment. Marcher sur le chemin nécessite de l'assiduité, de l'application, de la persévérance. La persévérance demande de la volonté, de la force, du désir.**

La confiance et le compagnonnage sont aussi nécessaires, car il faut marcher dans les pas de ceux qui nous ont précédés tout en ayant l'intention d'améliorer le chemin pour le rendre plus facile à ceux qui suivent. Un chemin mal entretenu peut être soudainement envahi par des ronces et épineux de toutes sortes. Le marcheur se trouve alors stoppé et il peut même être blessé. N'as-tu jamais été dans une telle situation ? **Regarde par tes propres yeux comment la vie n'est pas n'importe quoi, mais qu'une intelligence merveilleuse la soutient et que tu dois apprendre à te conformer à ses lois sacrées et bonnes.**

L'École te propose un chemin d'harmonie, de bonheur et de beauté. Un chemin de fraternité, d'entraide, de service, d'éternité... **Il te faut harmoniser ton propre chemin intérieur avec le chemin de l'École et de sa fraternité.** Tu connais le chemin de l'École, mais peut-être que ton chemin intérieur n'est pas encore harmonisé avec lui. Peut-être n'est-t-il même pas éclairé, éveillé...

Le bonheur, la réussite apparaissent lorsque les chemins intérieur et extérieur sont unifiés. **Il n'y a pas d'autre chemin pour l'homme que celui de l'Enseignement divin.** Dès que tu t'en écarter, tu attires le malheur sur toi et sur les autres. Tu acquerras les vertus nécessaires à ton ennoblissement en apprenant à marcher sur le chemin du champ de vie de l'École. **Rends vivant le chemin de la perfection et de l'ennoblissement.** Il peut être présent et guérir tous les chemins. Ainsi, où que tu sois, tu peux être en liaison intérieure avec ce chemin, cette orientation. Celui qui était perdu sent revenir la joie et le courage lorsqu'il a retrouvé la bonne orientation et que de nouveau le chemin apparaît sous ses pieds.

À partir de maintenant ton orientation vers le champ de vie de l'École doit devenir vivante, réelle, libre et surtout rythmique. Toute vie harmonieuse ou dysharmonieuse s'exprime à travers un rythme. **C'est dans le rythme harmonieux que naît la véritable force.** C'est pourquoi il te faut apprendre à entrer et sortir du champ de vie de l'École d'une façon rythmique. **Lorsque le rythme bénéfique est créé, c'est lui qui porte l'élève sur le chemin.** Tout est une question de rythme et de tonalité. **Le rythme donne la force, la tonalité permet l'orientation juste : celle du cœur et de l'amour supérieur.**

Prends conscience : **la discipline de l'École est un rythme harmonieux qui te protège dans la vie. Sans discipline n'importe quelle force anarchique peut s'introduire dans ton organisme pour tout détruire.** C'est par le rythme que l'on peut guérir un grand nombre de maladies et chasser loin de soi ou des autres certaines influences parasites et esprits indésirables. Une maladie quelle qu'elle soit résulte toujours de l'introduction dans l'organisme d'un rythme ou d'une tonalité étrangère et non assimilable. **Chaque être sur la terre possède un rythme, une musique, une tonalité, un rôle qui lui est propre.**

« Chaque être est unique et irremplaçable. »

Lorsque je te dis que tu dois harmoniser ton chemin intérieur avec celui de l'École, il ne s'agit absolument pas d'abandonner ton chemin profond, ta musique mais bien de la retrouver. L'Enseignement est à l'opposé du nivellement par le bas. Il est pour l'uni-

fication complémentaire des différences dans le but commun à tous. Cela s'appelle un orchestre. Tes pieds, tes mains et ta tête aspirent à ce que ton rythme et ta tonalité deviennent un musicien dans le grand orchestre de ceux qui jouent pour l'avènement d'une nouvelle culture, d'une nouvelle époque, d'une nouvelle humanité ennoblie dans la lumière. **Prends conscience des courants rythmiques qui portent ta vie et veille à introduire en toi des rythmes harmonieux, musicaux, bénéfiques.**

Le champ de vie de l'École se manifeste comme un rythme respiratoire. Il vient vers toi, t'entoure et t'inspire, car il veut te guérir, t'offrir son amour, te guider... Puis il se retire, car il veut que tu sois libre, que tu deviennes capable, que tu cultives ta propre force. Apprends à sentir les moments où il vient te visiter et les moments où il se retire pour te laisser libre. Lorsqu'il est absent, apprends à te relier à lui, à l'attirer, le rendre présent par ton propre travail. Analyse le temps que cela te prend. Tomber n'est rien, se redresser est tout. Le Maître Peter Deunov disait :

*« On reconnaît un bon disciple
au temps qu'il met à se relever d'une chute. »*

La chute, c'est l'inconscience ; le relèvement, c'est l'éveil de la conscience. Lorsque l'École est absente, la chute est possible. Lorsque l'École est présente, l'élévation est possible. Prends conscience : tous les malheurs et les peines dans le monde surviennent parce que les humains sont inconscients de leur nature divine supérieure qui réside au-delà de toute dualité et séparativité. Les centres spirituels résidant dans les pieds sont fermés. Un homme dit :

*« Je suis parfaitement éveillé :
je parle, je mange, je me déplace... »*

Mais en réalité, un somnambule peut faire la même chose et pourtant il dort profondément. Être éveillé, c'est être en communion avec la terre sacrée, la dignité de l'homme intérieur et la présence de l'École divine omniprésente.

TECHNA POUR DISSIPER LES NUAGES SOMBRES

Lorsque tu te sentiras perdu, triste, pas en forme, dans le brouillard, pratique la techna suivante:

- Rends ta pensée consciente :

« *Je pense.* »

- Rends tes sentiments conscients :

« *Je ressens ma pensée.* »

- Rends ta vie consciente :

« *Je suis l'origine.* »

- Imagine un ciel empli de sombres nuages.

- Par la pensée, élève-toi vers le soleil qui est au-dessus et contemple le bleu profond du ciel.

- Laisse un rayon de soleil traverser les nuages et te pénétrer de sa lumière, chaleur, bénédiction.

- Consciemment pense : « *Je suis lumière pour toi* » et laisse cette pensée devenir vivante et agir en toi.

- Consciemment ressens : « *Je suis chaleur d'amour pour toi* » et laisse ce sentiment devenir vivant et agir en ta sphère d'émotivité.

- Consciemment vis : « *Je suis la vie se renouvelant sans cesse pour toi* » et laisse cette vie-Je-Suis devenir vivante et agissante en toi.

- Reste ainsi dans l'écoute du silence.

Dans le silence : la présence harmonieuse du champ de vie de l'École et de l'Ange des Semences qui pose ses mains sur ta tête.

- Prononce alors la parole magique :

« *NA* »

- Regarde la parole apparaître puis disparaître progressivement pour rejoindre la présence du silence harmonieux de l'École.

- Éveille-toi, deviens plus subtil, plus pur, plus uni avec le haut.

- Fais la même chose pour la parole suivante :

« NE ... NI ... NO ... NU ... NÉ ... NOU. »

- Tu peux prononcer ces paroles jusqu'à ce que les nuages sombres qui parasitent ton aura et ta sphère de vie aient disparu et que seule subsiste la présence du Je-Suis silencieux et transparent.

Ces syllabes possèdent le pouvoir de créer en toi une force de résistance et d'affirmation de soi qui permet de repousser le sombre et de se redresser. C'est à toi de trouver le rythme et le ton de la prononciation qui correspond à ton chemin, à ta tonalité.

La communion réelle avec le champ de vie de l'École à travers la pensée, le ressenti, la volonté, la parole, le ton musical et le mouvement rythmé doit devenir une habitude vitale.

« Une habitude est avant tout un rythme. »

Adopte volontairement cette habitude-discipline d'introduire dans tout ton être des mouvements conscients, harmonieux qui te mettent en osmose avec le champ de vie de l'École. Par exemple, lorsque tu te décides à aller dans la sacristie pour étudier, fais-le avec des mouvements justes, éveillés.

Il ne s'agit absolument pas d'être exubérant, de fabriquer quelque chose de faux, d'emprêinté, mais justement d'apprendre à être soi et de renouer avec des attitudes instinctives profondes qui ont été depuis longtemps refoulées comme le sens du sacré, le respect, la dévotion, l'humilité, la beauté, le courage...

Des nombreux centres éthériques de l'École, de puissants courants bénéfiques sont rayonnés vers toi sur des ondes harmonieuses, mais beaucoup se perdent de par une attitude intérieure qui traduit un manque de tonalité, de résonance, d'accord, de pureté. **Lorsque tu prends les cahiers, les lettres, tu dois le faire consciemment en introduisant un rythme subtil, esthétique, délicat dans tous tes gestes et dans toutes tes pensées.** Je sais que les humains ne sont plus habitués à ces subtilités, mais ce sont justement les habitudes périmées qui induisent des rythmes dissonants qui les stressent et les privent de leur créativité céleste. Après il n'y a plus de volonté, de force, de désir, de persévérance pour communier avec les étages supérieurs de l'être et de la vie.

L'éther de rythme est intimement lié avec les forces cachées dans les pieds. Si le rythme de ta vie n'est pas conforme au rythme harmonieux de ton âme, tu introduis en toi la confusion, la dualité, l'opposition qui te détournent de ta route. Tu perds la vision de ton chemin lumineux et de ta véritable destinée.

Les pieds sont liés à la fois avec l'amande karmique du plexus solaire (voir le cahier sur l'offrande du cœur au soleil levant) et avec les yeux et la faculté de voir en esprit, c'est-à-dire l'intelligence michaëlique. Lorsque les pieds sont dans le rythme juste de la vie éternelle, que tu marches sur l'infini, alors tes yeux s'ouvrent, l'intelligence s'illumine et le chemin sacré apparaît à ta vue intérieure. Tu n'es plus « *un aveugle conduit par des aveugles* ». Cette parole du Maître Jésus traduit un degré dans l'évolution des hommes. Sortir de cet état d'être qui appartient à la masse et qui est collectif, c'est poser ses premiers pas sur le sentier de s'individualiser, de penser par soi-même, de vérifier les choses, d'allumer la lampe intérieure.

*

* *

COUTUMES ET RÈGLES DE VIE POUR L'ÉLÈVE SPIRITUEL.

1- Dans le degré de l'École de la semence, il est fondamental que tu instaures dans le rythme de ta vie quotidienne un espace sacré pour ton élévation et ennoblissement. Prends conscience que ce sont les règles incontournables et la discipline qui protègent ta vie. Le rythme des saisons, les fêtes de l'année qui ponctuent le mouvement régulier des astres, le rythme des repas, du souffle, du cœur... **Ainsi doit exister l'habitude, la coutume de la prière-méditation et du service de l'École.**

Cet espace doit être ouvert tous les jours, de préférence le matin, dès le lever. Cela doit devenir une obligation réjouissante au même titre que la toilette. C'est justement cette obligation réjouissante qui embellira ta vie. **Ainsi, tous les matins chacun d'entre nous peut se lever un peu plus tôt pour pratiquer les exercices contenus dans les cahiers pendant 20 à 30 minutes.** Là, dans le silence, la solitude et l'unique présence de Dieu et de son École d'amour, tu peux t'unir avec le beau, prier, méditer, t'exercer pour tout ennoblir en toi et autour de toi. **Quoiqu'il arrive, efforce-toi de respecter ton travail du matin, qu'il devienne pour toi un besoin, une force, une source de confiance en toi, d'hygiène, d'honneur et de bravoure.**

2- Le matin lorsque tu poses tes pieds sur le sol, prends conscience du premier contact. Toujours, bénis la terre par tes pieds. Éprouve du respect pour elle et la vie qu'elle entretient et nourrit. Pense que la terre aimerait que tu foules le chemin de la vie divine et qu'elle soit l'origine de toute prise de conscience réelle. En plaçant ton attention dans les pieds et leur sensibilité particulière, forme la pensée :

*« À travers toutes les couches superficielles,
au centre de la terre,
réside l'origine de la conscience pure.
Je voudrais m'enraciner en elle. »*

Imagine alors au centre de la terre un temple de lumière constitué de cristal et d'or éthérique. C'est là que réside la Mère du monde. Au milieu de ce temple, une source qui coule du centre intérieur vers la périphérie extérieure dans toutes les parties du monde. À chaque fois qu'un être prend réellement conscience, un courant d'eau éthérique part du temple de la Mère et coule jusqu'à lui, pénètre par les pieds et alimente le centre de la conscience pure qui vit aussi en chaque être suivant son niveau de développement. Un homme peut vivre sur terre sans jamais prendre conscience. Il n'a fait que passer en étant profondément endormi. Un autre peut très bien comprendre parfaitement un sujet sans que cette connaissance n'ait touché les centres profonds de sa conscience. Un tel savoir demeure uniquement dans les couches superficielles, à ras du sol. Un tel homme ne comprend pas vraiment ce qu'il dit, ni ce qu'il fait. **Seule la prise de conscience profonde donne du sens, de la couleur, de la force, de la vie aux choses.**

Cette techna de te concentrer sur tes pieds et de prendre conscience du temple de la Mère au centre de la terre va amener progressivement plus de profondeur, de stabilité dans ta vie et dans ton être. Ne prends pas à la légère cette coutume de vie qui est très puissante.

3- Lorsque tu sors de chez toi le matin, prends conscience de l'atmosphère au moyen de ton nez et de l'inspiration. Bénis l'Ange de la Journée et, en l'invitant à entrer en toi, remercie-le d'être un serviteur de Dieu et demande-lui de protéger ta journée. Salue tous les habitants du monde visible et invisible par un petit signe de la main droite, puis prends conscience du Temple de la Mère sous tes pieds. Fais tes dix premiers pas avec conscience, vigilance et en te reliant avec les forces profondes de la terre.

Cette techna ne te prendra que quelques minutes et te fera gagner beaucoup de temps par la suite en t'évitant bien des soucis. Elle peut même prolonger ta vie et ta santé. La santé résulte d'un bon équilibre et d'une bonne circulation et harmonisation des influences et des courants d'énergie du ciel et de la terre dans l'organisme de l'homme.

4- Lorsque tu laves tes pieds, apprends à le faire consciemment. Touche-les avec respect et gratitude. Prononce des paroles amicales et sages. Dans les pieds sont cachées de grandes vertus. Tu peux prononcer leurs noms en touchant délicatement et en lavant les pieds avec attention :

*« Humilité - sacrifice - don de soi -
patience - stabilité - persévérance -
dévouement - bonté - noble aspiration.*

*Mes chers pieds,
à partir de maintenant je vous aime et vous respecte.
Je veux de plus en plus prendre conscience de votre haute valeur
afin que vous me conduisiez sur le chemin de la purification
et de l'ennoblissement dont vous êtes la porte sainte. »*

Lorsque tu sens que tu es plongé dans des états d'âme et des pensées négatives, malades, alors tu peux plonger tes pieds dans de l'eau tiède, dans un cours d'eau ou même les laver avec douceur en prononçant les paroles ci-dessus (voir p13 du cours) et même en leur parlant avec ton cœur et en leur demandant de l'aide.

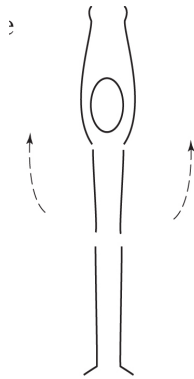
5- a) Position de base : debout sur le sol, le dos droit, les bras reposant sur les côtés du corps.

- Ressens tes pieds posés sur le sol.
- Ressens la terre sous tes pieds.
- Ressens le ciel infini au-dessus de toi.
- Ressens-toi comme un point de conscience qui peut unir le ciel et la terre.

b) Ouvre les mains vers l'avant. Pense et dis intérieurement :

*« J'entre dans le champ de vie pur
et lumineux de l'École universelle. »*

c) Élève lentement sur les côtés les deux bras dans la verticale au-dessus de la tête.



- Pense et dis intérieurement :

*« Avec pureté je m'élève vers le grand invisible,
l'unité omniprésente, le Maître de l'École,
le rayon-Je de tous les Je. »*

- Lorsque les mains sont immobilisées en haut visualise une colonne de Lumière diamant qui descend de la source des origines et te traverse de haut en bas. C'est la manifestation la plus pure de ton individualité éternelle, de ta conscience et de ta vie.

Pense et dis intérieurement :

« Je suis moi en Lui. »

d) Avec solennité tourne les paumes vers l'avant et prends contact avec l'âme pure de la terre. Pense et dis intérieurement :

*« Par mon esprit, mon âme et ma vie,
je salue l'âme de la Terre-Mère et son atmosphère. »*

e) Laisse les paumes, les bras, la tête et le corps s'incliner vers la Terre-Mère jusqu'à ce que les mains puissent toucher le sol et les pieds.



- En descendant doucement pense et dis intérieurement :

*« Humilité, sacrifice, don de soi,
patience, stabilité, persévérance,
dévouement, bonté, noble aspiration. »*

- Lorsque tu dis la parole « *bonté* », tu touches les pieds et lorsque tu dis « *noble aspiration* », tu passes tes mains sur eux et tu es déjà en train de remonter et de te redresser.

f) En te redressant lentement les paumes passent le long des jambes, du sexe, du ventre, de la poitrine jusqu'au cou. Pense et dis :

*« J'entre sur le chemin de la purification
et de l'ennoblissement. »*

g) A la fin du sixième mouvement les mains se sont tournées vers le haut devant la poitrine et là elles remontent de chaque côté du visage, les paumes toujours tournées vers le corps. Elles se rejoignent au sommet de la tête. Les bouts des doigts touchent le sommet du crâne. Pense et dis intérieurement :

*« Je traverse la porte dorée...
(Les bras et les mains sont élevés de nouveau dans la verticalité,
les paumes se faisant face)...
pour trouver mon être vrai. »*

- Les paumes se tournent de nouveau vers l'avant en signe de salutation, de vénération à l'âme vivante universelle de la Mère du monde et la techna est recommencée ainsi 12 fois. Pour clôturer chaque série d'arcana, les bras redescendent sur les deux côtés avec douceur et écoute intérieure.

Après avoir accompli 12 fois l'arcana, après avoir descendu les bras sur les 2 côtés, je les croise sur la poitrine en prononçant la parole de clôture : « AMIN. »

Tous les disciples du Christ éthérique et de son Humanité de Lumière pratiquent cette techna avec amour, dévouement, noble aspiration, respect, pureté et en voulant entrer plus profondément dans le travail sacré de guérir la terre et d'ennoblir l'homme.

Lorsqu'un disciple accomplit correctement cette techna, alors son aura devient pure, lumineuse et harmonieuse et des forces positives sortent de lui pour bénir tous les êtres.

Bien-aimé sur le chemin, reçois ma bénédiction d'amour et de lumière, accepte-la et comprends sa signification profonde et vivante.